

# Menú Març Escola

# Menjars Aguilar i Artigues

		PRIMER PLAT	SEGON PLAT	POSTRES	SOPAR ALTERNATIU (no indicat al.lèrgens)
DJ	2	Cuinat de <b>llenties</b> amb <b>espinacs</b> , pebre vermell, <b>ceba</b> , tomàtiga 1	<b>Truita</b> de <b>patata</b> i amanida d' <b>enciam</b> 3	<b>Taronja</b>	Amanida amb sardines, alvocat i crostons
DV	3	Sopa de brou de bullit 1,3	Bullit amb <b>patata</b> , pastanaga, <b>mongeta</b> i carn	logurt 7	Crema de carabassó + hamburguesa de llenties
DL	6	Crema de <b>carabassa</b> , <b>porro</b> i <b>llenties vermelles</b> 1	Peix al forn amb pastanaga saltada 4	logurt 7	Verdures al vapor, patata i ou
DM	7	Cuinat de <b>cigrons</b> amb <b>carabassa</b> , <b>colflori</b> , <b>col</b> , <b>ceba</b> i <b>patata</b>	Croquetes de pollastre amb amanida d' <b>enciam</b> , tomàtiga i <b>ceba</b> 1,3,7,6,9,5	<b>Taronja</b>	Truita d'espinacs amb pa de xeixa
DX	8	Crema de carabassó i <b>porro</b> amb crostons. 1	Hamburguesa casolana mixta amb <b>patates</b> al forn 12,6	Fruita	Wok de verdures i moniato amb tires de pollastre
DJ	9	Arròs brut amb carn, <b>mongeta verda</b> , <b>carxofa</b>	<b>Truita</b> francesa i amanida d' <b>enciam</b> 3	Fruita	Crema de carabassa + Peix al forn
DV	10	Sopa de brou de verdures 1,3	Tires de peix arrebossat amb amanida d' <b>enciam</b> , pastanaga, blat de moro i olives. 1,3,4,11,6	Fruita	Pizza casolana de xeixa
DL	13	Amanida tèbia de patata, <b>mongeta verda</b> , pastanaga, i ou. 3	Pollastre arrebossat i amanida d' <b>enciam</b> 1,3,6,11	Fruita	Hamburguesa de bacallà amb salsa de iogurt i amanida verda
DM	14	Pasta a la carbonara amb pernil 1,3,7,6	Lluç al forn amb amanida d' <b>enciam</b> , tomàtiga i <b>ceba</b> 4	logurt 7	Crema de carabassa + Pollastre saltat amb all, grell, xampinyons
DX	15	Amanida d' <b>enciam</b> , cogombre, <b>ceba</b> , tomàtiga, olives i tonyina 4	Paella de <b>brou de peix de Cala Ratjada</b> pollastre, peix i marisc. 4,2,12,14	Fruita	Crema de verdures i llenties vermelles
DJ	16	Crema de <b>porro</b> , carabassó, <b>colflori</b> , <b>ceba</b>	Pilotes casolanes de carn mixta a la jardineria amb puré de patata 1,3,12,6	Fruita	Truita de carabassó i patata refredada
DV	17	Cuinat de <b>llenties</b> amb <b>espinacs</b> , pebre Vermell, <b>ceba</b> , tomàtiga, bròquil 1	<b>Truita</b> de <b>patata</b> i tomàtiga amb orenga 3	<b>Taronja</b>	Peix de mercat al forn amb saltat de verdures i arròs
DL	20	<b>Burballes Mallorquines</b> amb pollastre, i verdures 1,3	Salsitxa fresca de porc amb amanida d' <b>enciam</b> , tomàtiga, <b>ceba</b> i cogombre 12,6	Fruita	Verdures al vapor amb patata, mongeta, pastanaga, bròquil i ou
DM	21	Cuinat de mongeta amb pebre, <b>espinacs</b> , bledes, <b>mongeta verda</b>	<b>Truita</b> de formatge amb patata fregida 3,7	<b>Taronja</b>	Sopa de brou amb pollastre a dintre + verduretes
DX	22	Crema de <b>carabassa</b> , <b>porro</b> i llenties vermelles. 1	Pollastre rostit amb <b>patates</b> i amanida d' <b>enciam</b> i tomàtiga	logurt 7	Calamar al wok amb verdures i moniato
DJ	23	Arròs de roter amb verdura	Mussola a la mallorquina amb bledes, <b>porro</b> , <b>julivert</b> , pebre vermell, tomàtiga. 4	Fruita	Amanida tèbia amb ou i crotons
DV	24	Pasta integral a la napolitana 1,3	Peix al forn amb picadillo i amanida d' <b>enciam</b> 4	Fruita	Ous fregits amb patata
DL	27	Sopa de brou de bullit 1,3	Aguiat de pollastre amb verdura i <b>patates</b>	Fruita	Crema de verdures + truita
DM	28	Arròs de <b>peix de Cala Ratjada</b> 4,2,14,12	Tires de calamar arrebossades amb amanida d' <b>enciam</b> , tomàtiga, <b>ceba</b> i olives 1,3,6,11,14	Fruita	Hamburguesa de pollastre i espinacs amb amanida i pa de xeixa
DX	29	Cuinat de <b>cigrons</b> amb <b>colflori</b> , bledes, pastanaga i <b>patata</b>	Truita de pernil i amanida d' <b>enciam</b> 3,6	<b>Taronja</b>	Amanida amb seitons i patata refredada
DJ	30	Crema de <b>carabassa</b> i <b>porro</b>	Peix al forn amb patata fregida 4	logurt 7	Remanat de bolets i ou amb pa de xeixa
Dv	31	Patates guisades amb <b>verdura</b>	Aletes i cuixes de pollastre al forn amb amanida d' <b>enciam</b> , cogombre i tomàtiga	Fruita	Sandwich de pernil i formatge amb amanida

1:gluten, 2: crustacis, 3: ou, 4: Peix, 5: Cacauets, 6: Soja, 7: llet, 8: fruita seca amb closca, 9: api, 10: mostassa, 11: sèsam, 12:sulfits, 13: tramussos, 14: mol.luscos

Estrella Alba, Dietista. N. Col- 1522

**Fruita de temporada:** caqui, moló d'hivern, taronja, mandarina, clementina, llimona.

**Verdura de temporada:** grells, colflori, carabassa, bledes, espinacs, bròquil, col, moniato, carxofes, porro, enciam

Oli d'oliva verge extra per amanir i de gira-sol alt-oleic per cuinar

Pa integral de forn de llenya per acompanyar els plats

Condiments com: all, julivert, llorer, pebre de tap de cortí de Mallorca

L'aigua és l'única beguda

logurt amb menys de 12'3g de sucre /100ml

Producte local. /Producte ecològic